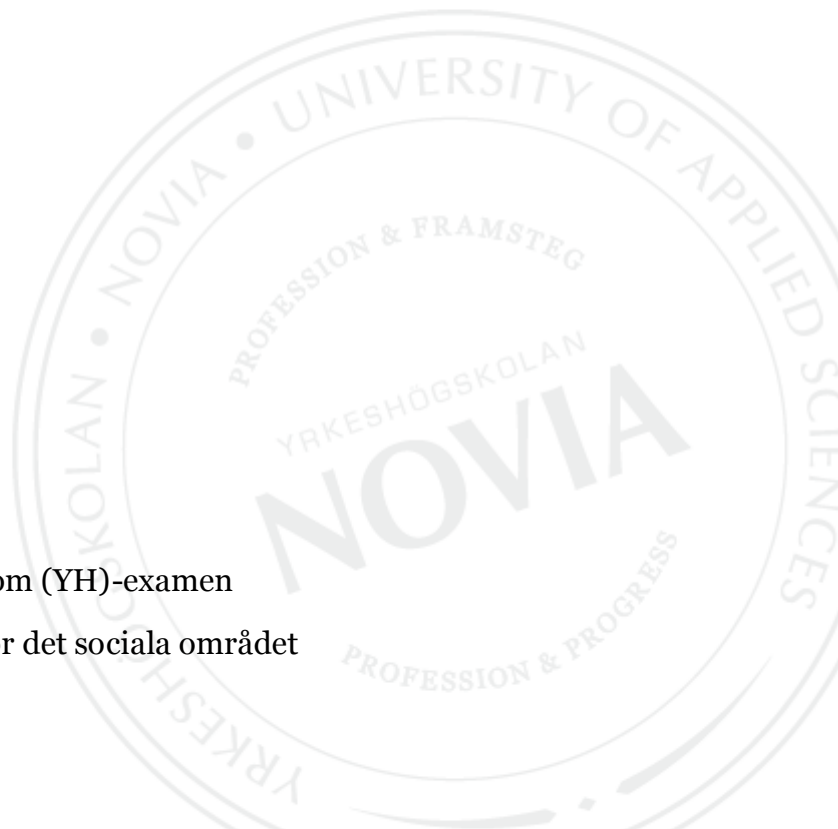


En känsla av meningsfullhet

- **Att öka välbefinnande genom psalmsång i diakonins äldrearbete**

Rebecka Häger

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Åbo 2011



EXAMENSARBETE

Författare: Rebecka Häger

Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Åbo

Profilering: Kyrkans arbete, diakoni

Handledare: Henrica Lindholm

Titel: En känsla av meningsfullhet – Att öka välbefinnande genom psalmsång i diakonins äldrearbete

Datum: 11.11.2011

Sidantal: 29

Bilagor: 0

Sammanfattning

Examensarbetet är en litteraturstudie. Syftet är att beskriva begreppet meningsfullhet, som är en del av KASAM, och hur psalmsång kan öka de äldres känsla av meningsfullhet inom diakonins äldrearbete. I arbetet vill jag utreda hur diakonen kan främja de äldres meningsfullhet genom psalmsång och därmed öka välbefinnandet.

KASAM, som betyder *Känsla av sammanhang*, innefattar tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Jag har valt att avgränsa arbetet på meningsfullheten, därför att den är en förutsättning för begriplighet som i sin tur är en förutsättning för hanterbarhet. Hanterbarheten blir kortsiktig utan meningsfullhet, medan begriplighet kan bidra till meningsfullhet. Med hjälp av psalmsången kan diakoniarbetaren stöda de äldres välbefinnande på ett konkret sätt. Meningsfullheten går som en röd tråd genom hela arbetet. Jag beskriver hur kyrkan kan ge en känsla av meningsfullhet i form av gemenskap, och att de äldre upplever en känsla av meningsfullhet genom att känna sig uppskattade i samvaron med andra människor och att få känna sig behövda. Arbetet mynnar ut i slutsatsen av att psalmen ger den äldre en känsla av välbefinnande och genom att använda den i sitt arbete kan diakoniarbetaren främja den äldres känsla av meningsfullhet.

Språk: Svenska Nyckelord: KASAM, meningsfullhet, välbefinnande, diakoni, äldre, psalm

Förvaras: Examensarbetet finns tillgängligt i webbiblioteket Theseus.fi

OPPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Rebecka Häger

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaali- ja terveys, Turku

Suuntautumisvaihtoehto: Kirkon työ, diakoniatyö

Ohjaaja: Henrica Lindholm

Nimike: Mielekkyyden tunne – Lisätä hyvinvointia lauluja diakonian ikääntyviin

Päivämäärä: 11.11.2011

Sivumäärä: 30

Liitteet: 0

Tiivistelmä

Tämä oppinnäytetyö on kirjallisuustutkimus. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata käsitettä mielekkyys, joka sisältyy käsitteeseen SOC. Toisena päämääränä on kuvata, kuinka virsikirjan käyttö voi lisätä ikäihmisten koherenssin tunnetta heihin kohdistuvassa diakoniatyössä. Oppinnäytetyössä pyritään selvittämään, miten diakoni voi edistää ikäihmisten mielekkyyden tunnetta virsilaulun avulla ja sitä kautta lisätä heidän hyvinvointiaan.

SOC, joka tarkoittaa *Koherenssin tunnetta*, sisältää kolme komponenttia: ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Tässä lopputyössä tutkimus on rajattu koskemaan ainoastaan mielekkyyttä, koska mielekkyys on edellytys ymmärrettävyydelle, kun taas ymmärrettävyys on edellytys hallittavuudelle.

Hallittavuudesta tulee lyhytjännitteistä ilman mielekkyyttä, kun taas ymmärrettävyys voi edesauttaa mielekkyyttä. Diakoniatyöntekijä voi virsi laulaa avulla tukea vanhusten hyvinvointia konkreettisella tavalla. Mielekkyys kulkee punaisena lankana läpi koko lopputyön. Työssä kuvataan sekä sitä, miten kirkko voi luoda mielekkyyden tunnetta yhteisöllisyyden muodossa, että sitä, miten ikäihmiset kokevat mielekkyyden tunnetta tuntiessaan itsensä arvostetuiksi ja tarpeellisiksi ollessaan kanssakäymisessä toisten kanssa. Tutkimus johtaa loppupäätelmään, että virsi antaa ikäihmiselle tunteen hyvinvoinnista ja jonka mukaan diakoni voi edistää ikäihmisten mielekkyyden tunnetta käyttämällä työssään virsiä.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: SOC, mielekkyys, hyvinvointi, diakonia, ikäihmiset, virret

Arkistoidaan: Oppinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi.

BACHELORS THESIS

Author: Rebecka Häger

Degree Program: Social services, Turku

Specialization: Church Work, Diaconia

Adviser: Henrica Lindholm

Title: A sense of meaningfulness – To increase welfare by hymns in diaconal elderly work

Date: 11.11.2011

Sivumäärä: 30

Liitteet: 0

Summary

This work is a literature review. The aim is to describe the concept of meaningfulness, which is part of the SOC, and to show how the hymnal may increase older people's sense of coherence in diaconal work among the elderly. In the work, I investigate how a diaconal worker through the singing of hymns together with the elderly, can promote meaningfulness among older people and thereby increase their wellbeing.

SOC, which means Sense of coherence, includes three components: comprehensibility, manageability and meaningfulness. I have chosen to limit my work to focusing on meaningfulness because this is a precondition for intelligibility, which in turn is a prerequisite for manageability. Manageability without meaningfulness is only short-term, while intelligibility can contribute to meaningfulness. Through the hymnal, a diaconal worker is able to support older people's wellbeing in a concrete way. Meaningfulness is the main theme throughout the work. I describe how the church can provide a sense of meaning in the form of community, and how the elderly have a meaningful experience in feeling appreciated in interactions with other people, as well as in feeling needed. The work draws the conclusion that hymns give the elderly a sense of well being and that through the use of hymns, a diaconal worker can promote a sense of meaning in the elderly.

Language: Swedish Keywords: SOC, meaningfulness, wellbeing, diaconal work, elderly, hymns

Filed at: The examination work is available at the electronic library Theseus.fi.

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Syfte och frågeställning.....	2
1.2	Metod och avgränsning.....	2
1.3	Begreppsdefinition	3
1.4	Modell	4
2	Känsla av sammanhang.....	5
2.1	Begriplighet	6
2.2	Hanterbarhet.....	8
2.3	Meningsfullhet.....	10
3	Kyrkans syn på meningsfullhet.....	11
3.1	Gemenskap.....	11
3.2	Gudstjänsten.....	14
3.3	Psalmsången som redskap för äldres välbefinnande	15
3.4	Diakonin i praktiken.....	18
4	Betydelsen av meningsfullhet för den äldre människan.....	19
5	Diakonin kan bidra till meningsfullhet för den äldre människan	24
6	Avslutande diskussion och kritisk granskning	26
	Källförteckning	28

1 Inledning

Diakonin vill erbjuda de äldre en känsla av sammanhang och gemenskap, där de får ta del av Guds ord och dela livet med varandra. I Bibeln kallas gemenskap med ett annat ord för Koinonia, som är grekiska. Kyrkan vill sträva efter att främja välbefinnande och gemenskap genom Koinonia. (En gemenskap av Ansvar och Delaktighet, 2010, 11).

Psalmboken är ett hjälpmedel som används mycket i kyrkans verksamhet, även inom diakonin. Psalmtexten vill hjälpa människan att öppna sig för Gud.

Min förhoppning med detta arbete är att diakoniarbetare som kommer i kontakt med det, kan dra nytta av det i såväl kontakten med äldre som genom den personliga användningen av psalmboken. En bidragande orsak till att jag valde att skriva om det här ämnet var att det hittills inte har skrivits om det inom det sociala området i Yrkeshögskolan Novia. Jag har personligen kommit i kontakt med äldre både genom arbete på äldreboenden och i mina diakonipraktiker i studierna. Av den erfarenhet jag fått har jag märkt att psalmboken är ett hjälpmedel som används flitigt inom både andakt och hembesök för äldre. Därför verkade det som ett intressant och relevant ämne att skriva om.

Arbetet är uppdelat i två delar. I den första delen går jag igenom vad känsla av sammanhang, KASAM enligt Antonovsky innebär. Jag berättar även om Koinonia, som är ett bibliskt begrepp på gemenskap. I Antonovskys teori om KASAM berättar jag att den innehåller tre komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

I den andra delen av mitt arbete kommer jag att visa hur psalmsång ger mening och sammanhang för äldre och samtidigt hur diakoniarbetaren kan ha nytta av det salutogena synsättet, alltså KASAM-teorin, i kontakten med äldre.

Jag kommer att förankra mitt arbete i KASAM-teorin. Genom hela mitt arbete kommer jag använda det svenska begreppet för Känsla av sammanhang, KASAM. Den engelska benämningen är Sence of coherence, SOC.

1.1 Syfte och frågeställning

I arbetet ämnar jag beskriva begreppet KASAM och hur psalmsången kan öka de äldres känsla av meningsfullhet inom diakonins äldrearbete.

Syftet med examensarbetet är att utreda hur diakonen kan främja de äldres känsla av meningsfullhet genom psalmsång och därmed öka välbefinnandet.

Frågeställningarna jag ställt mig för att uppnå syftet är:

→ Hur finner den åldrande människan känsla av meningsfullhet?

→ Hur kan psalmsång främja de äldres välbefinnande?

1.2 Metod och avgränsning

Litteraturstudier utgör den huvudsakliga metoden i examensarbetet. Enligt Forsberg & Wengström (2008, 34) innebär en litteraturstudie att systematiskt söka, kritiskt granska och sammanställa litteraturen inom ett ämne eller problemområde. I litteraturstudien presenterar jag teorin om KASAM och kopplar ihop det med psalmsång. Jag har valt att avgränsa mitt arbete till att fokusera på komponenten meningsfullhet, som är en av de tre komponenterna ur begreppet KASAM. Orsaken till min avgränsning är att det blir ett mer fokuserat arbete, och det är också något som jag kommit fram till genom den litteratur jag använt mig av, att kyrkan vill ge meningsfullhet. Litteraturen jag använt mig av är främst kurslitteratur, men även kyrkans strategier. De böcker jag använt mig av som relaterar till KASAM-teorin är såväl Aaron Antonovskys egen bok *Hälsans Mysterium*, som de böcker som Gassne, Hansson, Westlund, Sjöberg skrivit om ämnet. Dessa författare beskriver alla KASAM-teorin på ett utförligt sätt och jag hade stor nytta av att använda deras böcker i mitt arbete. Till teorin som handlade om kyrkans syn på meningsfullhet använde jag mig mycket av kyrkans strategier, men även av böcker om diakoni och psalmsång. Författarna Hallonsten, Ekstrand och Sarelin har skrivit om dessa begrepp. Jag har använt sökorden KASAM, koinonia, psalm, diakoni, äldre, delaktighet, sammanhang, välbefinnande och dialog.

1.3 Begreppsdefinition

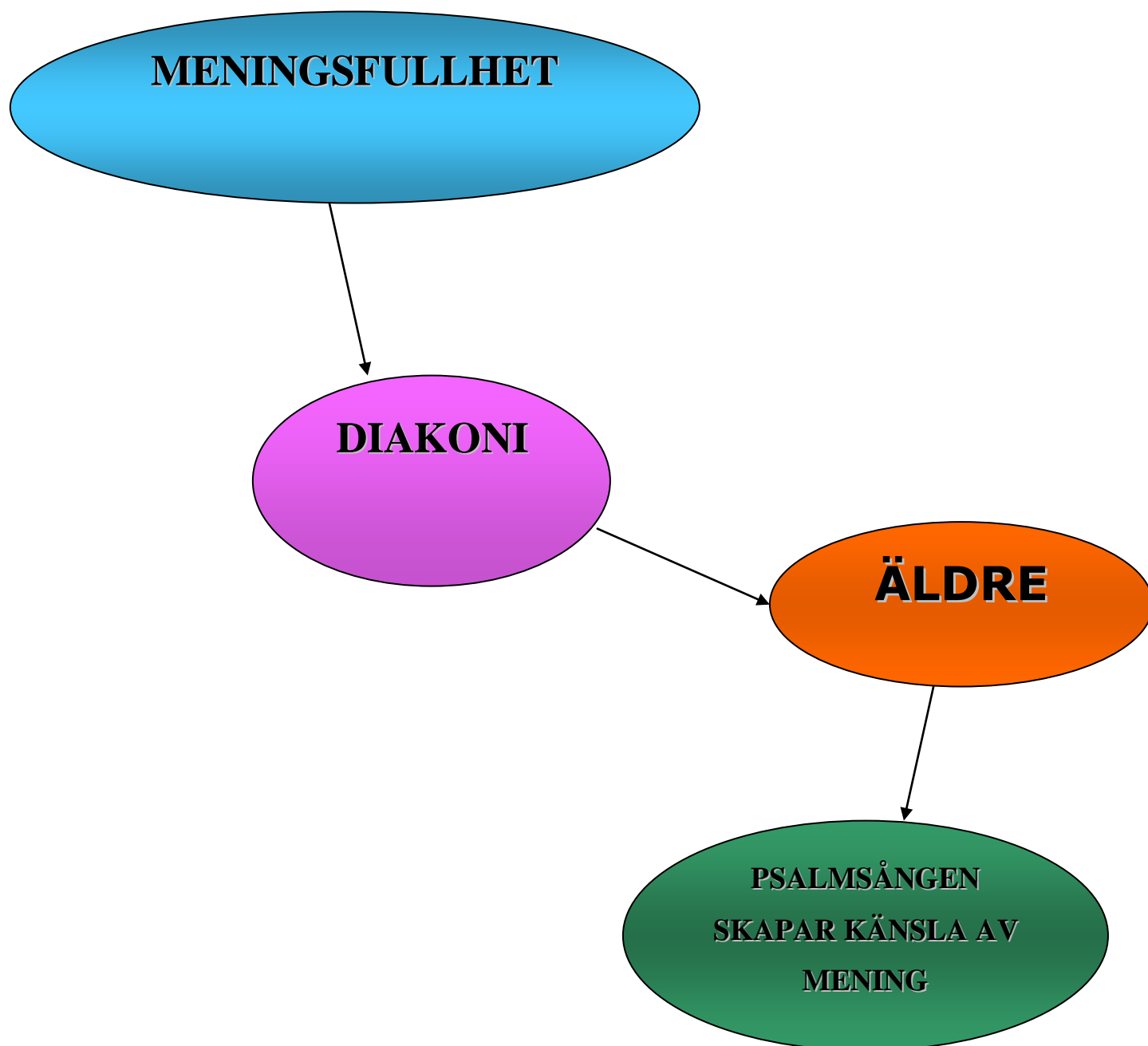
KASAM: Ordet är en förkortning av begreppet *känsla av sammanhang*, som utvecklades av sociologen Aaron Antonovsky (1923-1994), ur det salutogena synsättet. Genom KASAM upplever vi tillvaron som meningsfull, begriplig och hanterbar. (Antonovsky, 1991, 17).

Salutogen: Salutogen är ett begrepp som kommer från latin och det är en sammansättning av det latinska ordet *salus* och det grekiska ordet *genesis*. *Salus* betyder hälsa och *genesis* betyder ursprung. Därmed handlar det salutogena synsättet om hälsans ursprung och vad som främjar hälsan att bevaras och förbättras. (Westlund, 2009, 9-10).

Välbefinnande: Individens upplevda hälsa beskrivs som välbefinnande. Den beskriver individens grad av medvetenhet, upplevelse av mål och känsla av betydelse och makt. Välbefinnande har att göra med individens inre verklighet och upplevelse av den miljö som hon lever i och det som påverkar hennes inre. (Eriksson, 2000, 74).

I arbetet tar jag även upp andra begrepp såsom *Koinonia* och *Communio*, och jag förklarar dessa begrepp i kapitel 3.1

1.4 Modell



Med modellen vill jag visa hur arbetet är uppbyggt. Min tanke är att *Meningsfullhet* är den röda tråden genom hela arbetet. Jag beskriver först vad meningsfullhet är, utifrån begreppet KASAM – en känsla av sammanhang. Därefter kopplar jag ihop begreppet med diakonin och jag beskriver vad som är väsentligt inom kyrkan och diakonin som skapar mening. Därefter kopplar jag ihop det med äldre, och vad den äldre människan upplever som meningsfullt i livet. Slutligen tillämpar jag min teori i slutsatsen där jag beskriver hur psalmsången skapar en känsla av mening för äldre, och hur diakonin kan främja välbefinnande för äldre genom att använda psalmsången som redskap i sitt arbete.

2 Känsla av sammanhang

KASAM betyder *känsla av sammanhang*. KASAM är Antonovskys svar på den salutogena frågan; att varje människa behöver en känsla av sammanhang. (Westlund, 2009, 17). Den salutogena frågan lyder: ”Hur kommer det sig att vissa människor utsatta för samma riskfaktorer som andra, förmår upprätta hälsa?” (Westlund & Sjöberg, 2006, 44).

Antonovsky, som formulerade det salutogena synsättet, ställde frågan: ”...varför hamnar människor i den positiva polen i dimensionen hälsa – ohälsa, eller vad får dem att röra sig mot denna pol, var de än befinner sig vid ett visst tillfälle?” (Antonovsky, 1991, 12).

Salutogenes betyder hälsans ursprung, och betonar resurser för hälsa och hälsopromotion. Ursprungligen var tanken att utvecklingen av det salutogena synsättet skulle vara att applicera det på individer, grupper och en samhällslevelig nivå och skapa ett sammanhang mellan dessa nivåer. Det centrala inom det salutogena synsättet är *Känsla av sammanhang* – KASAM. (Lindström, Eriksson, 2010, 18).

Det finns motståndsresurser som hjälper oss att förstå när vi möts av stressiga faktorer. Dessa motståndsresurser är t.ex. *jagstyrka, socialt stöd, kulturell stabilitet och god ekonomi*. När en motståndsresurs aktiveras på grund av att vi återkommande utsätts för en stressig faktor, skapas en livserfarenhet som säger oss att livet är *Begripligt*. När motståndsresurserna bygger upp livserfarenheter, främjar det *Hanterbarhet*; en kapacitet byggs upp för att hantera olika situationer. Det finns kompletterande resurser i vår omgivning som hjälper oss att begripa och hantera de stimuli vi utsätts för. När vi upplever livet som värt att engagera oss i, upplever vi *Meningsfullhet*. Är problem och krav vi människor ställs inför värda engagemang? Det var syftet som Antonovsky ville uppmärksamma. (Gassne, 2008, 21).

Det är vetenskapligt bevisat att människor med en stark känsla av sammanhang, KASAM, har en större möjlighet att bevara och förbättra hälsan och har dessutom en benägenhet att kunna bemöta svårigheter med den mest lämpliga strategin; genom att vara proaktiv. Skillnaden mellan en person som har ett starkt KASAM och en person som har ett svagt KASAM, är den att en person med svagt KASAM kan kännetecknas av att vara reaktiv och beroende av sin omgivning, medan en person med starkt KASAM ser lösningar på sina problem samt är flexibel. (Westlund, 2009, 17).

De tre komponenterna – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet – bildar tillsammans en *Känsla av sammanhang* vilket definierades som:

”...en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.” (Antonovsky, 1991, 41).

2.1 Begriplighet

Begriplighet innebär en känsla av att vara förstådd av andra och även kunna förstå sig själv. Det är en kognitiv komponent. Begriplighet handlar om att veta sin roll i ett sammanhang, om att kunna orientera sig i såväl välkända som okända miljöer. Samtidigt kan det handla om att bli sedd och hörd. (Westlund, 2009, 18-19).

När det talas om begriplighet är syftet i vilken utsträckning som inre och yttre stimuli upplevs som förnuftsmässigt gripbara och information som är sammanhängande och strukturerad. När en människa har en hög känsla av begriplighet förväntar sig denne att de stimuli som han eller hon möter i framtiden är förutsägbara eller går att förklara. När en kris inträffar såsom död, krig eller misslyckanden, så kan en sådan människa göra dem begripbara. (Antonovsky, 1991, 39).

Enligt Hansson (2010, 119) är meningsfullheten den viktigaste komponenten inom KASAM, eftersom den ger den motivation som behövs för att skaffa begriplighet och hanterbarhet. Däremot har begriplighet en stor betydelse för hur vi mår och fungerar. Antonovsky konstaterade att det är av betydelse för ens överlevnad att kunna förstå både sin inre och yttre värld. För att begripa sin omvärld behövs en kognitiv kapacitet. Det handlar alltså om hur pass väl man kan bearbeta, lagra, utveckla och använda information och kunskap. Begripligheten hänger på olika sätt samman med meningsfullheten, samtidigt som den också är en förutsättning för hanterbarheten. Människan är en social varelse som hela tiden får nya intryck från omgivningen och som vill förstå sitt sammanhang för att kunna smälta in där hon är. (Hansson, 2010, 119-120).

Varje dag skall hjärnan ta in ny information och dessutom kunna registrera den och kunna bearbeta den. Ständigt pågår det ett livslångt lärande där de tidigare erfarenheterna stärker känslan av att det som skall komma i framtiden går att förklara. Genom begriplighet kan man göra den information användbar som man har samlat på sig. Flödet av intryck och tankar är stort och därför behöver hjärnan snabbt kunna avgöra vad som är väsentligt att ta till sig, och detta kan tillämpas med hjälp av värderingar och känslor. När vi klarar av att sätta in nya händelser i kända mönster kan vi bättre förutse vad som kan komma. En grundläggande betydelse för individen är begripligheten, som hjälper henne att kommunicera, göra val och hantera sin tillvaro i stort. Begriplighet på gruppnivå handlar om språk och förståelse som är en förutsättning för att ett socialt sammanhang skall fungera. (Hansson, 2010, 120-121).

En annan viktig aspekt på begriplighet är kunskap. Samhället prioriterar en syn på kunskap som ligger nära den människosyn som råder. Genom begriplighet förstår människan sig själv och andra, och för att det här skall fungera i praktiken behövs det personliga möten med bra frågor, goda samtal, tid för reflektion och prioritering av att lyssna på varandra och prestera sitt bästa. (Hansson, 2010, 122-123).

Hansson nämner olika exempel i vardagen på vad begriplighet kan innebära:

- Känna till historien
- Kunna överblicka helheten
- Förstå uppdraget
- Känna sig själv
- Känna varandra
- Kunskap för sin uppgift
- Begripa sig på folk
- Veta om man lyckas
- Vara informerad
- Kommunicera begripligt

Det är viktigt att ta vara på sin egen livshistoria, som ger en ökad begriplighet. Genom att knyta an bidrar *historien* till individens begriplighet. Det är värdefullt att kommunicera hela sammanhanget – att *kunna överblicka helheten*. För att individen skall kunna förstå vad som är viktigt att sätta tid på i tillvaron, behöver hon *förstå uppdraget*. I mötet med andra människor är det viktigt att förstå vad som händer med en själv och hur man påverkar andra. Det är viktigt att *känna sig själv*. I möten och samspel med andra människor får man del av en annan människas berättelse. Det är viktigt att lära *känna varandra* som människor för att begripa vilka de andra är. Begriplighet innefattar också en förmåga att ha *kunskap för sin uppgift*. Man behöver ha en förståelse för hur det sociala sammanhanget och samspelet fungerar, genom att kunna *begripa sig på folk*. Det är av värde för en individ och en grupp att få feedback på hur man har lyckats i en sak eller i en situation. Man vill *veta om man lyckas*. Att *vara informerad* är en stark vilja hos människan, och detta betyder begriplighet. Något som påverkar begripligheten är kommunikationen. För att *kommunicera begripligt* krävs öppenhet och ärlighet och genom kännedom om kommunikationens villkor kan man förbättra kommunikationen. (Hansson, 2010, 125-137).

2.2 Hanterbarhet

Hanterbarhet har att göra med copingstrategier, det vill säga att människan får känna sig som aktör och inte offer genom en hög känsla av hanterbarhet. Det som skiljer copingbegreppet från hanterbarheten, är motivationen att använda olika resurser på ett sätt som främjar hälsan. (Gassne, 2008, 21).

Denna komponent kan formellt definieras som den grad där upplevelsen av att det står resurser till ens förfogande är stark och med vilken det är möjligt att möta de krav som ställs på en. De resurser som finns till förfogande kan handla om ens egen kontroll eller som kontrolleras av andra som man känner att man kan lita på som står en nära. Den som har en hög känsla av hanterbarhet känner sig inte som ett offer för omständigheter; när det sker olyckliga saker kan denna person bemästra situationen och sörjer inte för alltid. (Antonovsky, 1991, 40).

Hansson hävdar att hanterbarhet handlar om den egna förmågan och omgivningens stöd, det vill säga vilka resurser man har för att klara av att stå emot påfrestningar och klara av utmaningar och vilka möjligheter människan får att påverka sin situation genom omgivningens stöd. Genom hanterbarhet kan individen bli mer handlingsinriktad och i större

utsträckning se möjligheter i att bemästra livets alla situationer. Antonovsky (Hansson, 2010, 141) menar att även i olyckliga omständigheter kommer man att klara av att kunna reda ut dem, tack vare hanterbarheten. Enligt Hanssons beskrivning på hanterbarheten är den handlingsinriktad, vilket innebär att individen både vill, kan och ges möjlighet att hantera varje omständighet på bästa sätt. För att hanterbarheten skall fungera är det beroende på vilka människor man har i sin närhet och om det är möjligt att samarbeta med dessa. Dessutom är hanterbarheten också beroende av huruvida det ges tillfälle att hantera situationen som man finner mest lämpligt. En hanterbar situation är när det finns en rimlig balans mellan kraven och utmaningarna som individen möter och de resurser och möjligheter hon redan har. Avgörande för hanterbarhet i KASAM är att den är av social karaktär - vi ska ta hjälp av varandra. (Hansson, 2010, 141-142, 144).

Det som kan bidra till ökad hanterbarhet i vardagen är följande:

- Yrkesskicklighet
- Verktyg
- Inflytande
- Socialt stöd
- Organisation
- Ork

Som exempel på praktisk färdighet nämns *skicklighet* som en del av människans kompetens. Medan svåra uppgifter kan kännas frustrerande och utmanande, avser skicklighet de färdigheter någon har i sitt jobb. Som *verktyg* menas både konkreta verktyg men även metoder, rutiner eller tillvägagångssätt. Att själv kunna ha *inflytande* över hur det egna arbetet ska genomföras bidrar till välbefinnande hos individen, och leder därmed även till mindre stress när man får själv fatta beslut om hur arbetet skall läggas upp. Den kanske viktigaste resursen en människa har när hon ställs inför svårigheter är *socialt stöd*. Genom ett gott, socialt stöd kan man kompensera dålig hanterbarhet. Om det är kaos i en människas omständigheter påverkas hennes hanterbarhet, vilket kan bero på att roller och ansvarsområden är otydliga. Om en *organisation* däremot är begriplig finner människan trygghet och vågar fatta de beslut som krävs. Hanterbarhet är även ett samarbete mellan psykisk och fysisk *ork*. (Hansson, 2010, 146-151).

2.3 Meningsfullhet

Meningsfullhet är en motivations- eller emotionell komponent. (Gassne, 2008, 21) Med meningsfullhet som komponent menas att livet ger mening och en känsla av upplevelse. Denna är den viktigaste komponenten därför att den är en förutsättning för begriplighet som i sin tur är en förutsättning för hanterbarhet. Hanterbarheten blir kortsiktig utan meningsfullhet, medan begriplighet kan bidra till meningsfullhet. Det som driver människor framåt och som människor ser fram emot, handlar om att saker och ting har en mening. För äldre människor handlar mening om att få höra till ett sammanhang; om tillhörighet och gemenskap. Äldre människor bryr sig oftast inte om nya och ytliga bekantskaper, utan det är de närmaste såsom barn och barnbarn och husdjur som skapar mening och tillfredsställelse. Meningsfullheten kan också relatera till frågor om funderingar kring existentiella frågor och funderingar kring livets mening, uppkomst och livet efter döden. (Westlund, 2009, 22-23).

Denna KASAM-komponent syftar formellt på i vilken grad som livet känns meningsfullt på det känslomässiga planet. En människa som har ett högt värde av meningsfullhet drar sig inte för att konfronteras med utmaningar därför att hon är inställd på att söka en mening i dem och göra sitt bästa för att med värdigheten i behåll komma igenom dem. (Antonovsky, 1991, 41).

Antonovsky menar att meningsfullheten är den känsla som avslöjar i vilken utsträckning man upplever att det är värt att investera tid och engagemang i livet i stort eller utmaningar man ställs inför. Meningsfullheten är den faktor som avgör för människan hur mycket hon vill vara delaktig i sina sammanhang. (Hansson, 2010, 95).

De områden som har betydelse för upplevelse av mening i vardagen är:

- Uppdraget
- Värderingar
- Mål och belöning

- Relationer
- Upplevelser
- Arbetsglädje

Om det finns ett viktigt *uppdrag* som motiverar och driver en människa framåt ger det meningsfullhet. Det är också *värderingar* som i allt större utsträckning motiverar och engagerar människor. För att göra ett arbete mera meningsfullt kan man sätta upp *mål*, som anger vart vi ska eller vad vi ska uppnå. Det som kännetecknar meningsfulla *relationer* är bland annat kamratskap, bra samarbete, öppenhet och förtroende. (Hansson, 2010, 106-113).

Westlund & Sjöberg (2006, 41) menar att meningsfullheten är den viktigaste aspekten i KASAM, därför att den är en drivande och motiverande kraft. Därefter kommer begripligheten, som hjälper en att hantera olika situationer.

3 Kyrkans syn på meningsfullhet

I detta kapitel berör jag hur kyrkan och därmed diakonin kan bidra till att människor upplever att livet känns meningsfullt. De komponenter jag lyfter fram bidrar alla till att ge en känsla av meningsfullhet och välbefinnande. I kyrkans strategi "Vår kyrka 2015" framgår det att kyrkans grundläggande uppgift är att "...kalla människor till gemenskap med nådens Gud, att ge en hållfast grund i livet och att uppmuntra till omsorg om medmänniskorna och skapelsen."

3.1 Gemenskap

Emedan Antonovsky talar om KASAM, känsla av sammanhang, talar den Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland om gemenskap som ger tillhörighet och mening. KASAM och gemenskap har många likheter och känslan av gemenskap kan bidra till en känsla av sammanhang. I detta kapitel kommer jag beröra vad denna gemenskap innebär och vad den betyder inom diakonin, och jag lyfter fram två olika begrepp som är centrala; Koinonia och Communio.

Församlingen är en andlig gemenskap som formas av församlingsmedlemmarna. Genom Guds ord och sakramenten byggs gemenskapen upp. Guds ord och sakramenten skall även ge de kristna kraft till att tjäna i kärlek i vardagen. Gudstjänstlivet utgör kärnan i församlingens verksamhet. (Närvarande gemenskap, 2007, 6).

Den Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland vill sträva efter att uppnå och förstärka sådana gemenskaper som kan främja välfärd och sammanhållning, där man i Koinonia vill skapa gemenskap och delande. (En gemenskap av Ansvar och Delaktighet, 2010, 11).

Ordet Koinonia används när man talar om gemenskapen med Kristus och gemenskapen med människor. Koinonia är ett grekiskt ord och har blivit ett nyckelbegrepp som betyder gemenskap, delaktighet och delande. Det har myntats under den teologiska diskussionen i anslutning till processen Rättvisa, fred och skapelsens integritet (Kyrkornas världsråds projekt Justice, Peace and the Integrity of Creation). (Riktlinjer för utvecklandet av kyrkans diakoni och samhällsansvar, 1995, 23).

Det här synsättet utgår ifrån att vi alla är delaktiga i en gemenskap – i ett sammanhang – som baserar sig på en större gåva och betydelse än vi själva. Som människor hör vi till livets gemenskap tillsammans med varandra; vi har livsgemenskap med Gud genom Jesus Kristus. I Bibeln betonar Paulus detta specifikt i Första Johannesbrevet: ”Det vi har sett och hört förkunnar vi för er, för att också ni skall vara med i vår gemenskap (koinonia), som är en gemenskap (koinonia) med Fadern och hans son Jesus Kristus” (1 Joh. 1:3. Bibel 2000) (Riktlinjer för utvecklandet av kyrkans diakoni och samhällsansvar, 1995, 23).

Den latinska termen för gemenskap är *Communio sanctorum* och det syftar på uttrycket i den apostoliska trosbekännelsens tredje artikel: ”... de heligas samfund ...”. När Paulus skriver till de heliga i församlingarna avser han de kristna. Med begreppet de heligas samfund menas alla kristna och döpta människor som vill leva i en gemenskap kring Jesus Kristus. *Communio* betyder förutom gemenskap även delaktighet. Ibland kallas nattvarden för kommunionen och deltagarna i nattvarden för kommunikanter. Kyrkan inbjuder alla människor att komma till denna gemenskap för att dela brödet och vinet, lidandet och uppståndelsens hopp. Det är viktigt att vara tillsammans med andra kristna för att dela trons och livets mysterier. Därför behövs *communio*, gemenskaper och grupper, att hänvisa till. Församlingens *communio* fungerar när församlingsarbetet ger utrymme för både det lätta och det svåra gemenskapsarbetet - när församlingarna får vara en *communio* mitt i ensamheten och ödsligheten. Kyrkan vill erbjuda församlingsborna *communio*,

gemenskap, på olika sätt genom att inbjuda människor till sin verksamhet. Det handlar om att få träffa människor man kan relatera till, att unga får träffa andra unga och därmed få nya vänner i en ungdomsgrupp eller att en sörjande får prata ut i en sörjegrupp. Problematiken i att skapa gemenskap i det diakonala församlingsarbetet blir när den vanliga församlingsgemenskapen har svårt att ta emot människor med psykiska problem eller med missbruksproblem. Många församlingar delar erfarenheten att läger och kursverksamhet underlättar gemenskapsarbetet, eftersom det är lättare att åka iväg över en helg till en lägergård där gemenskapen plötsligt visar sig fungera mer tillfredsställande. Samvaron med människor går på ett djupare plan när det ges tillfälle att umgås längre än endast ett par timmar i kyrkan eller församlingshemmet. När man inte klarar av en del saker på hemmaplan är det viktigt att kunna åka till en lägergård eller stiftsgård som kan fungera som *communio*. (Hallonsten, 1995, 80-82).

Koinonia står för solidaritet, en stark gemenskap som försvarar gemensamma intressen. Koinonia är ett gemensamt ansvar i att dela varandras bördor men samtidigt även i hur delaktighet skapas. Det handlar också om ett gemensamt människovärde. (Riktlinjer för utvecklandet av kyrkans diakoni och samhällsansvar, 1995, 23-24).

Kyrkans centrala budskap om gemenskap är evangeliet. Genom Guds nåd kallar kyrkan människorna till gemenskap. I koinonia ingår en ömsesidighet där människan blir delaktig av Gud och Gud av människan. Grunden för församlingens livsgemenskap är nådemedlen, ordet och sakramentet, där var och en erbjuds att bli delaktig i en gemenskap. (Riktlinjer för utvecklandet av kyrkans diakoni och samhällsansvar, 1995, 24).

I Kyrkans teser om äldrearbete vill diakonin lyfta fram de äldres värde. Dessa sju teser är en sammanfattning av det som lyfts fram i kyrkans strategi för äldrearbete: ”Tro, hopp och kärlek”. De sju teserna är:

1. Äldres värde

Enligt den kristna människouppfattningen är människan skapad av Gud och därför värdefull. Värdet beror inte på ålder eller social ställning. De äldre ska behandlas människovärdigt i livets alla skeden.

2. Andliga behov

Äldre har rätt till andlig omvårdnad och omsorg och till delaktighet i Ordet och sakramenten. Den andliga omvårdnaden ska stöda de äldre att hitta möjligheten till nåd och försoning.

3. Egna resurser

Det levda livet och det unika hos varje person ska högakts. Alla ska ges möjlighet att uppleva kultur och estetik. De äldre har rätt till sina egna unika minnen och traditioner.

4. Självbestämmanderätt och integritet

Äldre har rätt till privatliv och rätt att bestämma i frågor som berör dem själva. De har också rätt att få information så att de kan fatta sina egna beslut.

5. Omsorg och trygghet

Äldre ska få en vård och omsorg som svarar mot deras individuella behov. Miljön ska vara trygg och befriad från olika hinder.”

6. Rätt till gemenskap

Äldre har rätt att få uppleva gemenskap, samverkan och kärlek till nästan.

7. Rätt till en människovärdig död

Äldre har rätt att försona sig med andra och med sina egna livserfarenheter. Under livets slutskede ska livskvaliteten bevaras. Äldre ska inte behöva känna onödig smärta eller ensamhet. (Kyrkans teser om äldrearbete baserade på strategin för äldrearbete, Strategi för kyrkans äldrearbete 2015., 2005, Tro, hopp och kärlek – en resurs på gamla dagar)

3.2 Gudstjänsten

I gudstjänsten, som är den kristna församlingens stora möjlighet att inspirera till diakoni, förmedlas budskapet: 'Lev i kärlek såsom Kristus'. I Matteus 11:28 står det om den vila som erbjuds i gudstjänsten: ”Kom till mig, alla ni som är tyngda av bördor; jag skall skänka er vila.” Att delta i gudstjänsten innebär att vi får möta Jesus som å ena sidan sänder oss ut att leva i diakoni och i tjänst åt varandra för att han tror på kärlekens möjligheter att förändra världen, och som å andra sidan ger oss möjligheten att vila ut på grund av lidande och brutenhet. Som människor blir vi styrka av att få ha gemenskap med varandra och med Gud i gudstjänsten. (Hallonsten, 1995, 45).

I kyrkans strategiska riktlinjer med sikte på 2015 vill man stärka det andliga livet genom att skapa ett mångsidigt och naturligt gudstjänstliv med mänsklig värme och andligt djup. (Vår kyrka strategi 2015).

Guds frälsande närvaro gestaltas när man firar gudstjänst och när församlingen är samlad gör gudstjänsten gångna frälsningsgärningar närvarande i nuet. I gudstjänsten är det Gud som handlar först och människan ger sitt gensvar genom att tjäna Gud och älska sina medmänniskor. (Mångfaldens kyrka, 2009, 75).

Det är väsentligt att församlingens diakoni kan erbjuda sådana gemenskaper till de utsatta i samhället, och det diakonala arbetet bör innefatta både enskild besöksverksamhet och gemenskap i grupp. Två hörnstenar inom det diakonala arbetet i församlingen är att för det första göra hembesök till församlingsborna och för det andra inbjuda församlingsborna till församlingens gemenskaper. Att gå ut och göra uppsökande verksamhet och inbjuda till den communio som är öppen för alla, söndagens gudstjänst, är det viktigaste. Däremot finns det människor som inte har hälsan i behåll och de är mycket nöjda och glada över att få ett besök från församlingen och på så sätt bli inkluderade i en gemenskap. För de människor som längtar efter att få vara en del av ett sammanhang är gudstjänsten väldigt viktig. Men det räcker inte med gudstjänsten, för varje församling bör utveckla sin communio där man erbjuder olika former för gemenskap. (Hallonsten, 1995, 81).

3.3 Psalmsången som redskap för äldres välbefinnande

I detta kapitel vill jag beskriva hur psalmsången kan vara ett redskap för äldres välbefinnande. Något av det mest värdefulla och meningsfulla som en människa kan uppleva är gemenskapen med Gud, eftersom det är den som bär en ända in i evigheten, och där har psalmen många gånger en bro.

Psalmen vill ge tröst och ledsagning i tillvaron och den förmedlar en närvaro med det heliga (Pétursson, 2000, 61). I dagens läge är det pensionärerna som kan de flesta av våra psalmer. Generellt sett är det tydligt att människor idag söker trygghet och hopp i psalmen. Människor vill ha något bestående i en otrygg värld, och många vill hålla kvar vid traditioner. Genom psalmen vill man uttrycka och tolka den kristna tron. (Ekstrand, Sarelin, 2007, 23-24, 95).

I diakoniarbetet förekommer psalmsång ofta bland äldre människor och det är ofta populärt att önska psalmsång. Brita Holmström som är diakoniarbetare i Pargas församling berättar i boken *Psalmjubil*, att det är viktigt att psalmerna är bekanta för åldringarna, för ofta är det synskadade eller dementa åldringar man kommer i kontakt med. Hon påpekar att det är fascinerande att även sängliggande långvårdspatienter kan stämma in o en psalm och sjunga med vers efter vers. Hon har även märkt att fast en människa inte längre kan tala så kan hon höra. Psalmsång är också något som gör en människa på dödsbädden lugn och harmonisk. (Ekstrand, Sarelin, 2007, 53-54).

Väldigt många äldre använder psalmboken som bönbok. Det är vanligt att de har psalmboken liggande framme på nattduksbordet och att de läser en speciell psalm som aftonbön varje kväll. Texterna är alltså väldigt värdefulla oberoende om man kan sjunga eller inte. (Ekstrand, Sarelin, 2007, 55).

Hansson (2001, 245) berättar att psalmerna Härlig är jorden, Blott en dag, Tryggare kan, Närmare Gud och Tack min Gud alla ger uttryck för en positiv människosyn och en optimistisk uppfattning av tillvaron. Den känsla som genomsyrar dessa psalmer är tillit och förtröstan och psalmerna vill visa att framtiden är ljus, eftersom Guds beskyddande hand vilar över alla existentiella problem och svårigheter. Hansson menar att detta gäller speciellt Härlig är jorden, där vi sjunger att människan vandrar ”mot paradiset med sång”.

I psalmen väcks existentiella frågor hos människan och de teman som förekommer i psalmboken berör hela människan. Det är fråga om växlingen mellan liv och död, naturens rikedom och prakt, att värna om de svaga i samhället, sorg och smärta, likgiltighet och brist på gemenskap. Samtidigt uttrycker psalmen en bön om att Gud skulle välsigna mänskligheten och skapelsen med sitt goda. Orsaken till att psalmen är uppskattad beror på de sammanhang där psalmen förekommer och de associationer som den skapar. (Hansson, 2001, 244, 247).

Enligt Straarup (2000, 38) är psalmen en entitet som kan undersökas både med en textmässig och en musikalisk utgångspunkt, där man i den textmässiga undersökningen analyserar hur människors möte med psalmtexten sker och vilka livserfarenheter som är av betydelse för deras syn på psalmen. Vidare förklarar han att den musikaliska undersökningen är präglad av att människors musikupplevelser är det som bestämmer deras bedömning av och relation till psalmen.

Jag har valt följande psalmer som exempel på psalmer som kan ge mening och välbefinnande för den äldre människan. Psalm nr 555 är den första psalmen i temat ”Det eviga livet – Döden och evigheten” i vår svenska psalmbok för den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. I denna psalm kan den åldrande människan finna tröst, mening och hopp. Psalmen talar om att vårt liv här på jorden inte är det eviga livet, utan vårt eviga liv är i himlen med Gud. Första versen handlar om att det finns ingen vila för strider här på jorden, som är ett främmande land, och att Gud är den som får leda en framåt på färden genom livet. I den andra versen sjunger man att ens blivande hem är himlen och att ens liv, som är som en *skugga och dröm, bortrinner så hastigt som vårflodens ström*. Den tredje versen lyder:

”När tiden är inne och döden mig når och ögonen lägges tillsamman, min saliga ande i himmelen får bland änglar sin glädje och gamman. Min frälsare kär vill jag prisa så glad i nya Jerusalems härliga stad, och evig den sången skall vara.”

En annan psalm som ger en känsla av meningsfullhet är psalm nr 395, ”Hela vägen”, som vi hittar i mitten av psalmboken och den finns i temat ”Tro och trygghet”. (Svensk Psalmbok för den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland).

Psalmförfattarna Crosby och Nyström beskriver i psalmen hur en kristen människa inte behöver frukta när Jesus är med under hela vägen.

”Hela vägen går han med mig, o, vad kan jag önska er? Kan jag tvivla på hans godhet, när jag på hans ledning ser? Himmelsk frid, gudomlig trygghet uti honom har min själ, och jag vet: vad helst mig möter, gör dock Jesus allting väl. Och jag vet: vadhelst mig möter, gör dock Jesus allting väl”.

Så lyder psalmens första vers, och den andra versen fortsätter i att förkunna att Jesus är på branterna mitt stöd och han ger nåd för varje prövning, och han styrker mig med livets bröd. Denna kraft får vi ta del i genom nattvarden som jag i kapitel tre beskriver är en del av kyrkans gemenskap. I den tredje versen av ”Hela vägen” är fokus på hoppet i evigheten, det hopp vi har i Jesus. Jesus ger en evig vila i himmelriket.

Psalm 391, ”Blott en dag”, är en psalm som också finns under temat ”Tro och trygghet”. Denna psalm bygger på en förtröstan om att Gud är oss nära och han bär oss igenom alla situationer vi går igenom, varje dag. Denna psalm talar också om det hopp vi har i evigheten med vår himmelske Far, och hur vi i bön får komma till Gud precis som vi är. Den tredje versen lyder:

”Hjälp mig då att vila tryggt och stilla, blott vid dina löften, Herre kär, och att ej den dyra tröst förspilla, som i ordet mig förvarad är. Hjälp mig, Herre, att vad än mig händer taga av din trogna fadershand blott en dag, ett ögonblick i sänder, tills jag nått det trogna land.”

Att den äldre människan får sjunga eller lyssna till denna psalm ger alltså såväl en upplevelse av mening som det ger hopp. (Svensk Psalmbok för den evangelisk-lutherska kyrkan i Finland).

3.4 Diakonin i praktiken

Det diakonala arbetet utgörs på individnivå som ”hembesök, diakonimottagning, självvård, ekonomisk hjälp, stödbostäder, stöd till personer med missbruksproblem, stöd till fångar och frigivna” (Kyrkostyrelsen. u.å.). Inom diakonin har man många grupper såsom: ”diakonikretsar, sorgegrupper, krisgrupper, kyrksöndagar för specialgrupper, stödgrupper för personer med mentala problem eller beroende, stödgrupper för handikappade, äldres samlingar, familjegrupper, utfärder, läger” (Kyrkostyrelsen. u.å.).

Den grundläggande och motiverande synen som diakonin grundar sig på är den kristna människosynen och tron, som säger att Gud skänker människan hennes unika värde. Diakonin grundar sig även på värderingar såsom omsorg, förtroende, gemenskap och social rättvisa. I det omfattande diakoniarbetet inkluderas verksamhetsområden såsom missbrukarvård, mentalvård, handikapparbete och samhällsarbete, internationell diakoni och mångkulturalism. Diakoni är också; ”klientarbete och handledning av frivilligverksamhet samt nätverkande och påverkan” (Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete, 2010,7- 8). I diakoniarbetarens klientkontakter kommer hon i kontakt med människor i olika livssituationer, och det är diakoniarbetarens uppgift att stöda och hjälpa människor som inte klarar av att hantera sin egen livssituation. Det är viktigt att man i arbetet ser och hör olika livsfrågor och att man respekterar tystnadsplikten. Det ingår i kärnkompetensen för en diakoniarbetare att vara närvarande och kunna möta individer och grupper. Det hör till diakoniarbetarens uppgift att ansvara för det diakonala andaktslivet samt sköta diakonala gudstjänstuppgifter. (Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete, 2010,7- 8).

Till kärnkompetensen för diakoniarbetare inom det andliga arbetet hör att vara förtrogen med kyrkans grundläggande verk och kunna använda dem. Till dessa verk hör Bibeln,

katekesen, kyrkohandboken och psalmboken. Diakoniarbetaren bör också kunna ”förstå människors behov av andlighet och själavård och tillämpa de metoder som finns för andligt stöd och själavård” (Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete, 2010,7- 10). Dessutom bör diakoniarbetaren kunna ”förstå gudstjänst- och bönelivets samt musikens betydelse och tillämpa dem på ett mångsidigt sätt.” Väsentligt att tillägga är även att diakoniarbetaren bör besitta en pedagogisk kompetens; ”principer, arbetssätt och grundläggande metoder.” Inom det diakonala klientarbetet bör diakoniarbetaren ha en ”förmåga att identifiera olika individers och grupper livssituationer och resurser samt arbeta för att förbättra deras levnadsförhållanden” (Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete, 2010,7- 10). Övriga kompetenser inom det diakonala klientarbetet är att ha insikter i diakonins centrala verksamhetsområden samt i metoder för individ-, grupp- och gemenskapsarbeten. (Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete, 2010,7- 10).

4 Betydelsen av meningsfullhet för den äldre människan

I detta kapitel kommer jag att se på hur äldre upplever meningsfullhet i sin tillvaro. Därmed svarar jag på min frågeställning: Hur finner den åldrande människan känsla av meningsfullhet? De faktorer jag lyfter fram som ger mening och värde för den äldre är aktiviteter och intressen, samhörighet med andra människor, att känna sig älskad och uppskattad och att bibehålla förmågan att kunna älska. Orsaken till denna avgränsning är för att jag anser att de är grundläggande behov som en människa behöver. Därtill tar jag även upp hur äldre upplever ett människovärdigt liv, och hur hoppet ger livet mening.

För att äldre ska uppleva mening behöver de ha en god miljö (Wijk, Josephsson, 2004, 134).

För äldre människors livskvalitet är upplevelsen av mening och värde viktiga faktorer. Vanliga kriterier för god livskvalitet är aktiviteter, intressen och gemenskap. Frågan är hur upplevelsen av mening och värde kan bibehållas och utvecklas trots att förutsättningarna för en åldring minskar. Hagberg hävdar att det som är meningsfullt för en individ är beroende av personlighet, föreställningar och personlig mognad samt vilka förutsättningar en person har. Angående förutsättningar för en äldres livskvalitet finns det fem faktorer som Hagberg poängterar:

- att vara engagerad

- att uppleva balans i sitt aktuella liv och över livsloppet
- att uppleva kontinuitet i förhållande till sig själv, människor i omgivningen och sina värderingar
- att kunna skapa och påverka utifrån sitt engagemang
- att kunna överskrida sig själv, nuet och den reella verkligheten

En central aspekt på livskvalitet är *engagemang*, som är en upplevelse av mening kopplad till lust och initiativ men även att ha ett sammanhang där uppgiften i fråga kan fyllas. En förutsättning för att kunna känna engagemang är att den äldre upplever att man får göra nytta och får bli behövd. Under hela livet ger det mening och värde att ha balans. Att kunna ha *balans* i sina människokontakter innebär att ensamhet balanseras av att ha gemenskap med andra, eller genom sociala aktiviteter. (Blomqvist, Edberg, 2004, 44-45).

En röd tråd genom hela livet är *kontinuitet*, som handlar om att kunna uppleva utveckling av den egna personen, samhället, ideal, känslor och värderingar. I kontinuiteten sker förändringar gradvis, såsom t.ex. pensionering eller funktionsnedsättning. *Skapande* är ett direkt språk för livskvalitet och det har ett direkt värde som ger tillfredsställelse i nuet. Det handlar om att åstadkomma något och att påverka sin egen och andras tillvaro, och det är genom skapande som man kan uttrycka sig som person och relatera till omgivningen och sitt eget liv. Den äldre människan upplever det viktigt att bli uppfattad som den person man upplever sig vara, och inte som en gammal människa. Förutsättningar för engagemang och balans är att *överskrida* sådana gränser som utgörs av jaget, nuet och den objektiva verkligheten, där utgångspunkten är kontinuitet i självbilden, värderingar och verklighetsuppfattningar. Den vanligaste formen av överskridande är gemenskap, eftersom den bidrar till välbefinnande för människan. (Blomqvist, Edberg, 2004, 46-47).

Enligt Hagberg kan sambandet mellan värderingen av livshistorien och aktuellt välbefinnande bli begripligt genom att använda Antonovskys definition av välbefinnande och Erikssons psykosociala modell som guide i livsloppsanalysen. Livshistorien har en

betydande roll för äldres välbefinnande. Det har stor betydelse hur man ser på sin livshistoria när det kommer an på det aktuella välbefinnandet. (Andersson, 2002, 75).

Medan Blomqvist & Edberg talar om livskvalitetens inverkan på den äldres förutsättningar att kunna uppleva meningsfullhet och välbefinnande, går Hagberg in på livshistorien, som enligt honom är en betydande faktor på den äldres upplevelse av välbefinnande. Det är av positiv betydelse för den äldres självkänsla och självbild att kunna reflektera över livet som gått. Att förstå tidigare erfarenheter beror på individens aktuella tillstånd eller situation som denne befinner sig i. En autobiografisk reflektion kan å ena sidan innebära att en persons upplevda händelser handlar om ånger, smärta, ångest, skuld eller förtvivlan. När en person befinner sig i detta tillstånd kan konsekvensen innebära att det blir ohanterbart att acceptera livet som det är just nu eller att leva med gamla minnen. Det kan å andra sidan handla om att just dessa negativa upplevelser kan rättas till, vilket skulle innebära en möjlighet för den äldre att klara av att försonas med olika människor eller händelser från det förflutna. Detta kan således resultera i ökad visdom och förståelse och ökad mening och medvetenhet om vilket unikt liv som individen har fått uppleva. Samtidigt som detta blir en nostalgisk upplevelse för den äldre är det dessutom en konstruktiv process som för de äldre är av värde men även för personal och anhöriga i vården. (Andersson, 2002, 64-68).

Behovet av kärlek sinar aldrig, inte heller för en åldring. Alla människor har ett stort behov av att få känna sig älskade, oavsett om man är gammal eller ung. I en undersökning som gjordes i USA för äldre kvinnor, löd frågan: "Vilken är er högsta önskan här i världen?" Svaren sammanfattades i dessa sex punkter:

1. Att vara älskad av någon.
2. Att kunna tro på något bestående
3. Behov av att vara till någon nytta
4. Bättre hälsa
5. Mer trygghet och frihet från fruktan
6. Att inte behöva vara ensam

Det som tycks vara det allmänna behovet hos äldre är mera medmänsklighet. Det är lätt hänt att de äldre blir åsidosatta och att man inte visar dem tillräcklig

uppskattning och kärlek. Den åldrande människan har alltså ett stort behov av att vara älskad *av någon*, men har även kvar sin förmåga att *kunna älska*. (Kullgren, 1970, 47-59).

För den äldre människan är det en önskan att kunna tro på något bestående, vilket är ett värdefullt hälsotecken i livsprocessen. Det är ett uttryck för växande visdom när den gamle på sitt livs höst inriktar sin längtan efter något bestående. Vid konstaterandet att allt jordiskt är förgängligt så blir slutsatsen att det inte finns något här i livet att fästa oss vid. Det blir naturligt att fråga efter Gud när man vill finna något bestående. (Kullgren, 1970, 62-64, 67-68)

I Psaltaren beskrivs detta fenomen på ett förträffligt sätt: ”Äger jag dig i himlen önskar jag ingenting på jorden” (Ps. 73:25, Bibel 2000). Om man med växande ålder når andlig mognad och därmed förstår vikten av att lösgöra sig från de materiella ting som binder oss i den här världen och istället fästa sig vid det som är bestående – då har man funnit det som är bestående. Äldre människors andliga liv blir ofta rikare, djupare och mer stabilt med åren. Eftersom åldranden innebär en mognadsprocess är det likadant med gudsrelationen, om man är villig att låta även den mogna. En äldre upplever inte lika mycket tvivel som en yngre människa, och ett kristet liv gör ofta ålderdomen rikare. En förutsättning för att denna andliga mognad naturligt sker på ålderns höst är dock att Gud har fått bli en naturlig del av livet redan i unga år. Orsaken till detta är att det tyvärr inte är lika vanligt att äldre människor omvänder sig, som det är att yngre människor öppnar upp sig för Gud och den kristna tron. (Kullgren, 1970, 62-64, 67-68)

För många åldringar ger det en djupare mening och tillfredsställelse av att få vara till nytta på något sätt, eftersom det är plågsamt att bara sitta och vänta på döden. De upplever att känslan av ensamhet inte är lika påtaglig när de får känna att de är behövda. Det är viktigt att uppmuntra och hjälpa den äldre att få känna att hon är viktig fortfarande, genom att t.ex. påminna dem om någon färdighet de tidigare kunnat som ett instrument eller en konstnärlig ådra. Handarbete är omtyckt bland många kvinnor. Det kan vara ett stort nöje för en mormor eller morfar att få sitta barnvakt åt sina barnbarn. (Kullgren, 1970, 70-74)

Det är tydligt att såväl Kullgren som Blomqvist & Edberg förespråkar livskvalitet som något som ger meningsfullhet för den äldre människan. De är intressant också att se att fastän Kullgrens bok är från 1970, så säger Blomqvist & Edberg i princip samma sak trettio år senare, under 2004. Båda talar om vikten av att få vara behövd, och att det även

ger en känsla av mening när den äldre får engagera sig i något sammanhang genom något aktivitet.

Det framkom i en studie gjord i slutet av 1980-talet på ett sjukhem för äldre, vad de äldre ansåg vara viktigt för ett gott liv. De fick frågan: ”Vad innebär det för dig att leva och ha hälsan?”. I de berättande svaren återkom två grundläggande villkor för ett gott liv; ”ett människovärdigt liv”, samt ”självkänsla, identitet och integritet”. Ett annat förekommande svar var ”sinnesfrid”, som enligt dem själva utgör ett gott liv. Orsaken bakom denna sinnesfrid förblev oklar men de äldre talade om vårdpersonalen och sade att ”de är så snälla och har det så jobbigt”. Orsaken bakom varför de äldre som blev intervjuade menade att de ”levde och hade hälsan” handlade om att de hade flyttat till sjukhemmet för att det erbjöd den enda möjligheten att leva ett *människovärdigt liv*. De äldre gavs möjligheten att bibehålla sin *självkänsla* och genom *sinnesfriden* blev de hjälpta att finna sig tillrätta i vardagen. (Blomqvist & Edberg, 2004, 97-98, 100).

”Det sista som överger människan är hoppet”, är ett relativt känt uttryckt och Benzein (Blomqvist & Edberg, 2004, 121) menar att det inte finns något entydigt svar på om det verkligen stämmer men hävdar samtidigt att det finns forskning som tyder på att hoppet är avgörande för att livet ska upplevas som *meningsfullt* och det är bevisat att dödligheten ökar hos äldre personer som har förlorat hoppet.

Det är möjligt att såväl sjuka som friska äldre personer upplever hopp. Vad som möjliggör äldre att uppleva hopp kan hänga ihop med om de får bo kvar i det egna hemmet eller om de bor på ett särskilt boende. För de äldre som bor kvar hemma stärks hoppet om de har ett bra socialt stöd och om de upplever att de har kvar hälsan och även ett andligt välbefinnande. Detta kan ta sig i uttryck i form av praktisk hjälp, såsom städning, matlagning men även emotionellt stöd av den närmsta familjen och vännerna. Förutsättningar för att äldre ska kunna uppleva hopp är just detta, och ytterligare att de känner sig friska trots sjukdom och att de får adekvat medicinering. Det andliga välbefinnandet är också av betydelse för att livet ska kännas meningsfullt. I en studie gjord med äldre personer med kroniska sjukdomar visade det sig att de som bodde hemma upplevde en större frihetskänsla och därmed en högre grad av hopp än de som bodde på äldreboende. Det som också kan inge hopp är att kunna se möjligheterna i den egna livssituationen. Även äldre som drabbats av cancer upplever en hög grad av hopp, därför att de upplever vardagen mer meningsfull när det relateras mot sjukdom. För många äldre är smärta en vanlig del av deras vardag och för dessa ter sig hoppet som en önskan om att

slippa lidandet. En annan aspekt på hoppet är att förlika sig med tanken på att dö; det är inte längre lika skrämmande. Detta är en upplevelse av försoning som kan underlätta hoppet om att få dö en fridfull död. (Blomqvist & Edberg, 2004, 126-128).

5 Diakonin kan bidra till meningsfullhet för den äldre människan

I detta kapitel vill jag visa hur diakonins stöd tar sig konkret uttryck för att skapa meningsfullhet för den äldre människan. Jag kommer samtidigt att svara på min frågeställning: Hur kan psalmsång främja de äldres välbefinnande?

Jag ämnar redogöra för hur diakoniarbetaren kan använda psalmen som redskap inom diakonins äldrearbete, och visa på att diakoniarbetaren har vad som krävs för att främja de äldres välbefinnande genom psalmsång.

Diakoniarbetaren har användning av psalmboken i flera olika sammanhang i sitt arbete i de människomöten hon har. Under mina praktiktider i studietiden lade jag märkte till att det hörde till kutymen att alltid ta med psalmboken på hembesök till en äldre, och psalmboken användes flitigt även i olika grupper då det var andakt.

Inom den kristna tron är upplevelsen av att vara tryggt beroende av Gud något centralt. Genom orden och sakramenten närmar man sig Gud, och därför bör de äldre i församlingen få möjlighet att delta i gudstjänstliv och nattvardsfirande som ger livskraft och tillgodoser åldringarnas andliga behov. (Strategi för kyrkans äldrearbete 2015, 20).

Allt som sker och planeras i en församling kan genomsyras av ett diakonalt tänkesätt, där målsättningen ska vara en diakonal församling. (Hallonsten, 1995, 70).

Inom såväl det sociala området som inom kyrkan vill man sträva efter att befrämja välbefinnande. Genom att utgå från ett salutogent perspektiv kan diakoniarbetaren bidra till att göra förändringar mer hanterbara för människor. Det som Gassne (2008, 5) poängterar är hur socialt arbete är inriktat på att främja människors välfärd. Därför är välbefinnandet en viktig del för välfärden.

Vid sammankomster för äldre är musik och unison sång ett centralt inslag. I den gemensamma psalmsången erbjuds det möjlighet till att uppleva församlingsgemenskap och bön. (Strategi för kyrkans äldrearbete 2015, 20).

I den Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland är det organiserade diakoniarbetet en del av lokalförsamlingens verksamhet. I praktiken vill den professionella diakonin hjälpa de som är marginaliserade i samhället och målet är att möta människan med ett helhetsperspektiv.

Med kärnkompetenserna som utgångsläge, som jag tar upp i kapitel 3.4, ser vi att diakoniarbetaren har vad som krävs för att kunna använda psalmboken som hjälpmedel i kontakten med äldre. Det framkommer inom kärnkompetenserna att diakoniarbetaren bör kunna förstå musikens betydelse och tillämpa dem på ett mångsidigt sätt. Dessutom bör diakoniarbetare besitta en pedagogisk kompetens och kunna använda sådana arbetssätt och metoder som är grundläggande. Genom det salutogena synsättet kan diakoniarbetaren hjälpa de äldre att uppleva en känsla av sammanhang. Som det framgår i kapitel två så handlar det salutogena synsättet om att kunna hjälpa människor att bevara och förbättra sitt välbefinnande, och med hjälp av KASAM kan man hjälpa människor att kunna hantera, begripa och uppleva en känsla av mening i sin tillvaro.

För diakoniarbetaren kan det här innebära att använda psalmboken som ett hjälpmedel för att främja de äldres välbefinnande. I kapitel 3.3 beskriver jag hur psalmboken kan skapa en känsla av meningsfullhet för den äldre människan, och jag tar upp några psalmer som exempel på detta. I kontakter med äldre har diakoniarbetaren nytta av att använda psalmboken, och ofta kan den äldre också utantill gamla och välkända psalmer såsom just ”Hela vägen” och ”Blott en dag”. När människan blir dement är det väldigt värdefullt att kunna sånger utantill och många gånger är det ju psalmtexter som de lärt sig redan i söndagsskolan och i lågstadiet. Många gamla kan psalmer utantill, till och med sådana som inte vet vem de är kan sjunga hela psalmer utantill. I dessa sammanhang har diakoniarbetaren en speciell nytta av att använda psalmboken. När diakoniarbetaren möter den äldre på ett äldreboende eller hemma hos den äldre, så kan diakoniarbetaren genom psalmsången hjälpa den äldre att finna hopp och tröst hos en Gud som är närvarande, kärleksfull och evig. Det främjar också den äldres självkänsla att uppleva sångstunden tillsammans med diakoniarbetaren, eftersom det är viktigt för den äldre att få uppleva gemenskap och trygghet.

Diakonen kommer ofta i kontakt med äldre människor som ligger på bäddavdelningar och som kanske inte har någon annan kontakt med människor eller med kyrkan. Diakonen får lyfta upp dessa människor inför Gud i bön och tacksägelse; genom psalmen men också genom bibelordet och andakten. När en åldring som ligger för döden mest är ensam på sitt rum, ger det både en känsla av sammanhang och gemenskap att få besök från diakonin. Genom psalmen 555 kan diakonin påminna den äldre om att hoppet inte är ute - det finns ett liv efter detta tillsammans med Jesus.

Ibland kan det vara svårt för människor att diskutera tron, men med hjälp av psalmboken kan den äldre få ett konkret språk att uttrycka sig till Gud. Ur diakonens synvinkel kan psalmerna fungera som en utgångspunkt för diskussioner kring andliga frågor. För den äldre får psalmen komma nära, och det kan vara lättare att ta fram psalmboken än att ta fram bibeln. Psalmer är ofta till sitt innehåll väldigt uppmuntrande och tröstande och därför är de meningsskapande i en äldre persons olika livsskeden.

6 Avslutande diskussion och kritisk granskning

I den avslutande diskussionen vill jag kritiskt granska om jag har uppnått mitt syfte och om jag har funnit svar på de frågeställningar jag ställde i början av arbetet. Mitt syfte med arbetet var att beskriva begreppet KASAM och hur det psalmsången kan öka de äldres känsla av meningsfullhet inom diakonins äldrearbete. Samtidigt ville jag utreda hur diakonen skulle kunna främja de äldres känsla av meningsfullhet genom psalmsång och därmed öka välbefinnandet.

Konklusionen har blivit att jag genom arbetet kommit fram till att psalmer verkligen har en meningsskapande funktion hos de äldre för att psalmen ger tröst och mening i tillvaron och förmedlar en gudsnärvaro av hopp och glädje, och motverkar negativa känslor såsom ängslan och oro. Många äldre känner igen psalmer och kan stämma in i ”Blott en dag” eller ”Hela vägen, och det ger den äldre trygghet och välbefinnande. Jag upplever att jag därmed svarat på min frågeställning: ”Hur kan psalmsång främja de äldres välbefinnande?”

I kapitel fyra svarade jag på frågeställningen: ”Hur finner den åldrande människan känsla av meningsfullhet?” Jag anser att jag här har tagit upp de mest centrala fenomen som är av betydelse för en äldre människas känsla av meningsfullhet och välbefinnande. Det glädde mig att litteraturen jag använde gav så konkreta förslag på hurdana företeelser som ger

den äldre människan välbefinnande. Det mest centrala och grundläggande som framkom var att den äldre behöver känna sig älskad och vill inte känna sig ensam. För att motverka känslor av ensamhet vill den äldre känna sig nyttig, och delta i olika aktiviteter. En annan väsentlig del som framkom var livshistoriens relevans för den äldres upplevelse av välbefinnande. Med denna teori kunde jag bygga vidare på arbetet genom att konstatera att psalmen är av relevans för den äldre människan eftersom hon redan i unga år fått lära sig många av de mest välkända psalmerna som sedan sitter i på ålderns höst.

Jag anser att jag besvarat mina frågeställningar och uppnått mitt syfte, eftersom jag i kapitel fem kommit fram till hur diakonen kan främja äldres välbefinnande genom psalmsången.

För det här arbetet skulle det ha funnits många intressanta infallsvinklar utifrån KASAM-teorin, men jag valde att avgränsa mig till att främst beskriva komponenten Meningsfullhet. Orsaken till avgränsningen är att jag ansåg det vara mest relevant i förhållande till mina frågeställningar. Arbetet kunde ha gjorts med fokus endast på KASAM-teorin i förhållande till kyrkans syn på känsla av meningsfullhet, men jag ville få en koppling till äldre och psalmboken.

Jag har i mitt arbete försökt tillämpa ett etiskt förhållningssätt. Enligt Jenner kännetecknas ett etiskt perspektiv av att "sanningen är absolut snarare än relativ, bestående snare än föränderlig." (Jenner, 1995, 15). I praktiken har detta kommit till uttryck genom att jag använt mig av ett vetenskapligt skrivsätt, samt att jag försökt se på den äldre människan ur ett holistiskt perspektiv.

Jag har strävat efter att använda mig av relevant litteratur och litteratur som inte är för gammal. Dock finns det ett undantag, och det är Kullgrens bok "Att åldras och ha livet kvar". Jag anser att Kullgrens bok är lika relevant idag som den var när den skrevs, 1970. Orsaken till att jag tog med den i mitt arbete är för att den kopplar ihop den andliga biten med åldrandet och den fanns i vår kurslitteratur. Jag hittade ingen motsvarande bok som tog upp samma saker som Kullgren tar upp. Den största delen av litteraturen jag använt mig av är skriven under 2000-talet, vilket är positivt för arbetet. Jag har främst använt mig av kurslitteratur och kyrkans strategier. Eventuellt kunde jag även ha använt mig av olika artiklar som relaterar till mitt ämne.

Källförteckning

Andersson, L. (2002). *Socialgerontologi*. Lund: Studentlitteratur.

Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.

Bibel 2000. (2000). Verbum.

Blomqvist, K., Edberg, A-K. (2004). *Att vara äldre "...man har ju sina krämpor..."*. Lund: Studentlitteratur.

Ekstrand, S., Sarelin, B. (2007). *Psalmjubil*. Åbo: Åbo Akademis tryckeri

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. *Den närvarande kyrkan. Mission, vision och strategi 2010 för Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. Tyngdpunkterna i den av Kyrkans centralfond finansierade verksamheten*. Centralförvaltningen vid Ev. Luth. kyrkan i Finland. Serie C 2002:5

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. *En gemenskap av ansvar och delaktighet. Riktlinjer för diakoni och samhällsarbete 2010*. Helsingfors: Kyrkostyrelsen

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. Strategi för kyrkans äldrearbete 2015. (2005). *Tro, hopp och kärlek – en resurs på gamla dagar*

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. Kyrkans central för diakoni och samhällsansvar. (1996). *En gemenskap av delaktighet och delande. Evangelisk-Lutherska kyrkan i Finland*.

Forsberg, C., Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Författarna och bokförlaget Natur och Kultur

Gassne, J. (2008). *Salutogenes, Kasam och socionomer*. Lund Universitet

Hallonsten, S. (1995). *Diakoni – vår tro i handling*. Arcus

Hansson, A. (2010). *Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång*. Fortbildning AB.

Hansson, K., Bohlin, F., Straarup, J. (2000). *Dejlig er jorden*. Åbo Akademis förlag.

Jenner, H. (1995). *Nytta och etik i det sociala arbetet*. Studentlitteratur: Lund

Kullgren, J. (1970). *Att åldras och ha livet kvar – Om åldrande, åldringsvård och pensionärsarbete*. Falköping: Gummessons boktryckeri.

Kyrkostyrelsen (u.å.) Diakonin i praktiken. <http://sacrista.evl.fi/sacrista.nsf/sp3?open&cid=Content27D34B>, hämtat: 2.11.2011)

Kärnkompetens i kyrkans andliga arbete 2010. Godkänd av Kyrkostyrelsen 20.4.2010

Lindström, B., Eriksson, M. (2010). *The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis*. Folkhälsan.

Evangelisk-lutherska kyrkan i Finland. *Närvarande gemenskap*. Mellanrapport från Kyrkostyrelsens arbetsgrupp för församlingsstrukturen. januari 2007. Evangelisk-Lutherska kyrkan i Finland. Serie C 2007:1.

Svensk Psalmbok för den evangelisk - lutherska kyrkan i Finland. (1986). Församlingsförbundets Förlags Ab.

Westlund, P. (2009). *Salutogen GPS för ett gott bemötande*. Solna: Fortbildning AB.

Westlund, P., Sjöberg, A. ((2005). *Antonovsky inte Maslow – för en salutogen omsorg och vård*. Solna: Fortbildningsförlaget.

Wijk, H. (2004). *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur.